



一把泡一天一款喝一年

喝茶的误区真不少

茶因其清新口感和保健功效,成了中国人最喜爱的饮品。中国人喝茶的历史虽然悠久,但仍有不少误区。

误区一:不分体质喝茶

茶叶种类繁多,大致可分为不发酵茶、半发酵茶和发酵茶。各类茶叶都有不同的适宜人群。不分体质喝茶,有可能带来一些不适表现。比如,绿茶富含茶多酚和咖啡碱,对胃有一定的刺激性,肠胃较弱的人应少喝绿茶,特别不要空腹喝,否则可能出现“醉茶”现象。这类人可选择暖胃的红茶,或在茶汤中加入牛奶、红糖。花茶适宜女性饮用,特别是处于经期前后或更年期的女性,饮用花茶可减轻烦躁。铁观音、武夷岩茶等乌龙茶有较好的降血脂、助消化功效,还可在熬夜时饮用,能提神、解乏。普洱茶经过发酵工序后,茶性温润,可去油腻,适合爱吃肉的人饮用。

误区二:四季喝同一种茶

如果想以茶养生,那就不应全年只喝一种茶,而要根据季节选择茶叶。一般来说,春季适宜喝花茶(如茉莉花茶),花茶甘凉,有芳香辛散之气,不仅有利于散发体内的寒气,而且可以促进阳气升发,令人神清气爽;夏季适宜饮绿茶,因为绿茶性寒,最能去火,有生津止渴,消食化痰等作用;秋季较适宜喝乌龙茶,因其茶性适中,不寒不热,有助于消除体内的余热,还有润肤、润喉、生津、清除体内积热等解秋燥的作用;此外,冬季宜喝性温的红茶,茶性甘温,可养阳气,还含有丰富的蛋白质和糖,能增强抗寒能力,还可助消化,去油腻。

误区三:一把茶叶泡一天

很多人早上到单位后,抓一把茶叶放进一个大茶杯里,一喝就是一天。一方面,茶叶冲的次数多了就品尝不到香味了;另一方面,长时间浸泡在温度较高的水中,会使得茶叶中的维生素、茶多酚、黄酮等营养成分氧化降解,保健功效大大降低。建议大家用小茶壶或带滤网的茶杯冲泡茶叶,做到水茶分离。茶叶一般冲 4~5 次或没有味道时换掉。

误区四:陈茶不洗

黑茶或乌龙茶往往以陈茶居多,尤其是普洱茶饼,越是陈年香气越浓。这类茶通常要先用沸水快速(10~20 秒)洗一下,再把头泡茶水倒掉,既能起到洗茶作用,去除可能存在的微生物,又能给茶加温,利于茶香挥发。有些人舍不得倒掉第一泡,味道却并不好,这种做法得不偿失。

误区五:茶垢不清

有些玩紫砂壶的人,不愿洗掉茶壶上的茶垢,认为这样可以养壶。其实,茶垢不但对健康不利,还会影响茶的味道。茶垢是茶叶中的茶多酚与茶锈中的金属元素发生氧化所形成的,是一种金属螯合物。尽管还没有相关研究证实茶垢对健康有确切危害,但从卫生角度讲还是建议及时洗去茶垢,用牙膏或盐水可以轻松洗掉茶垢。

误区六:茶要用沸水冲泡,趁热喝

并非每种茶叶都要用沸水冲泡。一般来说,黑茶、红茶、乌龙茶最好用刚煮沸的水,茶香会更浓郁。而绿茶比较细嫩,如果用沸水泡,其中的多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,芳香物质也会散失。冲泡绿茶适宜用 80℃~85℃ 的水,时间为 2~3 分钟,最好现泡现饮。不建议趁热喝茶,容易灼伤胃黏膜以及口腔,茶泡好后稍微放一会再喝。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活